

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence

3.2 Selbstfürsorge und Aufrechterhaltung des emotionalen und mental Wohlbefindens.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Entspannungs- Techniken



Lernergebnisse

Durch die Teilnahme an dieser Sitzung werden Sie Wissen über Gewohnheiten, die dem Wohlbefinden abträglich sind, erlangen; häufige Do's und Don'ts für Ihr Wohlbefinden erkennen. eine Selbstfürsorgeroutine finden, die für Sie funktioniert.





Gemeinsame Do's und Don'ts für das Wohlbefinden

- Damit Ihr Wohlbefinden harmonisch funktioniert, sollten Sie die folgenden Tipps beachten:

Machen Sie	Nicht
<ul style="list-style-type: none">• Organisieren Sie sich• Ermitteln Sie Ihre Stärken und Schwächen.• Schätzen Sie sich so, wie Sie sind.• Ernähren Sie sich richtig.• Bewegen Sie sich• Beschäftigen Sie sich mit Hobbys.• Entspannen Sie sich	<ul style="list-style-type: none">• Werden Sie wütend auf Ihre Mitmenschen.• Werden Sie selbstzufrieden mit dem Leben.• Vergleichen Sie sich mit Ihrem Umfeld.• Sie geben sich selbst die Schuld oder lehnen sich ab.• Sie konzentrieren sich auf die Bedürfnisse anderer und nicht auf Ihre eigenen.

Tätigkeit

Benutzen Sie das Wellness-Rad, um die gesunden und ungesunden Entscheidungen zu identifizieren, die Sie treffen.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Gewohnheiten für das Wohlbefinden



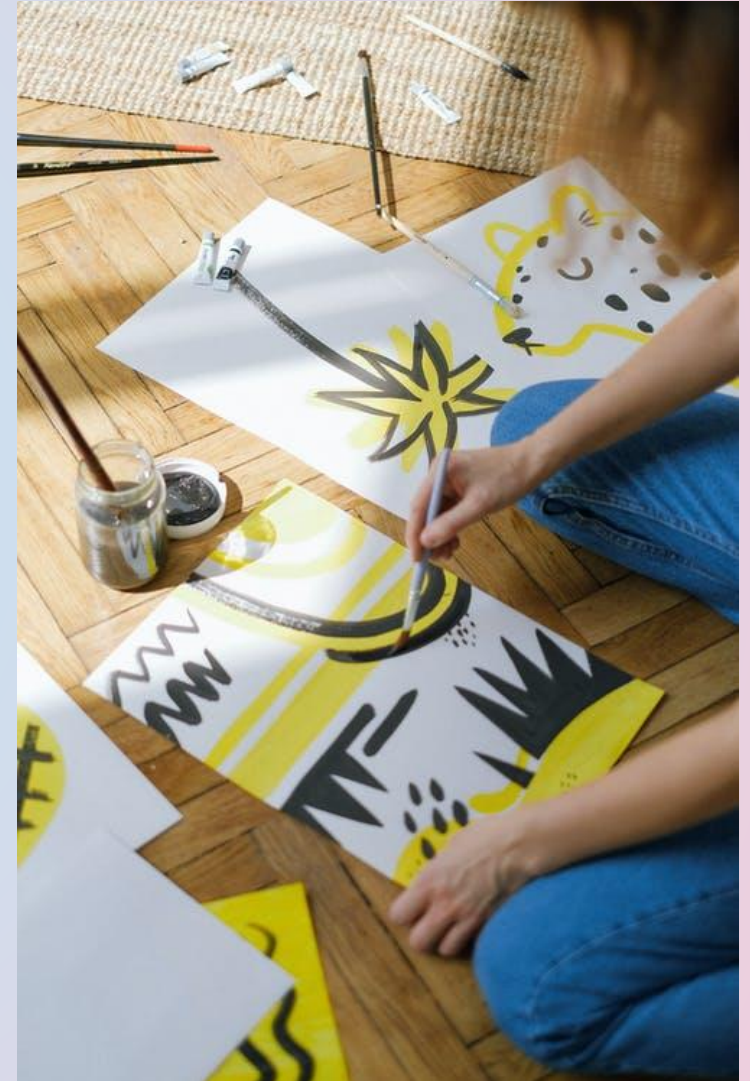


Gewohnheiten für das Wohlbefinden

- Gewohnheiten sind Handlungen, die wir ausführen, ohne uns dessen bewusst zu sein.
- Gesunde Gewohnheiten verbessern unser allgemeines Wohlbefinden und sorgen dafür, dass wir uns in unserem Leben besser fühlen.
- Es gibt vier Arten von gesunden Gewohnheiten:
 - Gesunde Essgewohnheiten.
 - Gesunde Lebensgewohnheiten.
 - Gesunde Gewohnheiten für einen friedlichen Geist.
 - Gesunde Beziehungsgewohnheiten.

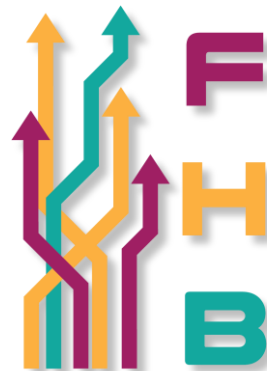
Tätigkeit

Erstellen Sie ein Poster, das Ihre gesunde Gewohnheit beschreibt.



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."